

# 寶寶的成長發育

## 身體發育

每個寶寶都是獨一無二的，會以自己獨特的節奏成長。但絕大多數寶寶都會經歷數個里程碑時刻。  
出生後的頭幾個月裡，寶寶每天要睡15個小時左右。他的視力、聽力會逐漸變得敏銳，大腦也在不斷發育。

### 1個月

- 出生後體重首先下降，然後每週增重120至240克（¼至½磅）
- 頭部需要支撐
- 能辨認出您的聲音，會被噪音嚇到

### 2個月

- 俯臥時能將頭部稍微抬起
- 能展開雙手
- 雙眼可以同時移動，看向移動的物體
- 能夠探取物品，並短暫握住

### 3個月

- 能伸展手臂和雙腿
- 仰臥時能夠側向翻身
- 能抬起頭看東西、聽聲音
- 能將物品握住較長時間
- 能揮手
- 雙腿可以短暫承重
- 可能會萌出第一顆牙

### 4個月

- 可以在輔助下站立
- 俯臥時能夠側向翻身
- 雙臂支撐時，能坐起來
- 幾乎能完全抬起頭

### 5個月

- 能從俯臥姿勢翻身至仰臥
- 能抓到腳和腳趾
- 能在地上扭動著向前爬
- 探取物品時的準確度較高
- 將物品從一隻手遞到另一隻手上

### 6個月

- 能平穩地撐起頭部
- 雙臂支撐時，能背部挺直地坐起來
- 能拿住並仔細觀察小物件
- 能向兩側翻身
- 體重達到出生時的2倍



#### 您知道嗎

新生寶寶能夠分辨出明亮、黑暗，能夠看到形狀和圖案，也能短暫地注視18-45釐米（7-18英吋）外的物品。



#### 危險

寶寶會把各種物品放入口中，不能給他太小的物件，以免寶寶吞下。



#### 腦力開發

- 拿起顏色鮮亮、且拍打時會發出聲響的物件。
- 讓寶寶感受不同的質地和觸感。
- 在鏡子前玩耍。



#### 試試這些

儘可能多地和寶寶有肌膚接觸；帶寶寶出去散步，呼吸新鮮空氣；坐浴、肚肚時間（俯臥時間），您在旁看護（見健康習慣）。